



“CALIDAD DE VIDA PARA MI FUTURO”

PROPUESTA EDUCATIVA ELECTIVO

EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD

4TO MEDIO

PROFESOR ALEJANDRO LÓPEZ VARELA

DTO. DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICEO ANDRES BELLO

SAN MIGUEL

08 DE NOVIEMBRE DEL 2020

OBJETIVOS DEL ELECTIVO:

El estudiante aprenderá a autoevaluar su condición física, suplir las deficiencias o mejorar su estado físico con planificaciones de entrenamiento creados por el mismo, además de manejar conocimientos para la creación y gestión de proyectos deportivos.

CONTENIDOS DEL PROGRAMA

1ER SEMESTRE

1. MÉTODOS DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA

Evaluaciones, protocolos y objetivos.

Modalidad Teórico - Práctico

2. MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO

Tipos de entrenamientos, objetivos, tipos de ejercicios y conceptos técnicos del entrenamiento.

Modalidad Teórico – Práctico

2DO SEMESTRE

3. CREACIÓN Y FORMULACIÓN DE PROYECTOS IND

Fondos nacionales para el Deporte, Elaboración de proyectos, bases y requisitos.

Modalidad Teórica

4. ELECCIÓN DE CONTENIDO

A mediados del 2do Semestre, los estudiantes deberán elegir una Opción dentro del Electivo, donde podrán acceder a 2 propuestas (A o B) que son presentadas a continuación:

A. OPORTUNIDADES DE DESARROLLO DEPORTIVO EN MI CONTEXTO

Proyectos deportivos en mi comuna o población, áreas de esparcimiento y evaluación del impacto de los proyectos públicos.

B. CREACIÓN Y GESTIÓN DE UN CAMPEONATO DEPORTIVO EN EL LAB

Crear proyecto de carácter competitivo en las instalaciones del LAB, protocolos, bases y en lo posible implementación del proyecto (El proyecto posiblemente podrá ser ejecutado dependiendo de la situación país en la que nos encontremos en el segundo semestre del año 2021).

